1402




# LA POMME



PUBLICATION 1402 1970

# LA POMME

La pomme, notre fruit national, est un délice sans égal. Ce chef-d'oeuvre de la nature allie la beauté de la forme, de la couleur, un arôme appétissant à une texture croquante et juteuse et une saveur délicate.

Le climat canadien est particulièrement favorable à la culture de la pomme. Dans notre pays, les pommes proviennent surtout de la Colombie-Britannique, de l'Ontario, du Québec et de la Nouvelle-Écosse. Grâce aux recherches constantes et aux découvertes scientifiques, cette industrie est maintenant florissante. De nouvelles variétés ont été mises en valeur, de nouveaux insecticides perfectionnés et des méthodes d'entreposage améliorées permettent de prolonger la saison de plusieurs mois.

Aucun fruit canadien n'est aussi varié que celui du pommier. Il y a de nombreuses façons de servir les pommes: crues ou cuites, chaudes ou froides; on les achète fraîches, en conserve, congelées ou déshydratées.

Services consultatifs de l'alimentation MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA

PUBLICATION 1402 1970

On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la
DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7



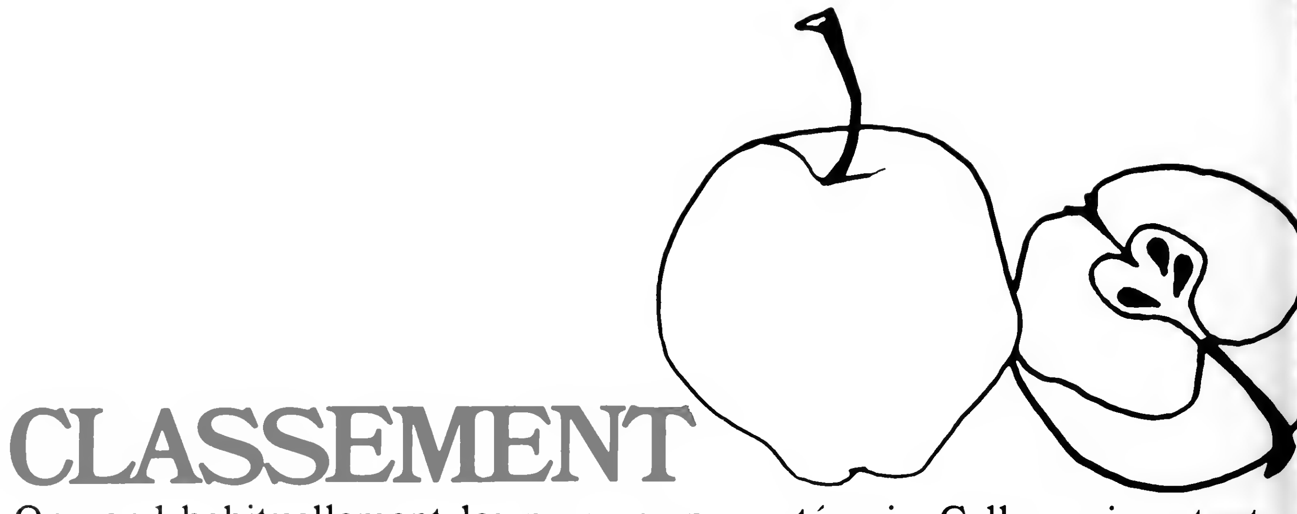
Imprimé 1970. Réimprimé 1971, 1973, 1974

Code no.: 25M-36925-10:74
No. de cat.: A73–1402F

Imprimerie Canadienne Gazette Ltée
Contract no.: 03KT 01A03-4-36925

# TABLE DES MATIÈRES


| | |
|---|---|
| *Classement* | *4* |
| *Entreposage* | *4* |
| *Congélation* | *5* |
| *Emballage* | *5* |
| *Valeur nutritive* | *5* |
| *Variétés canadiennes* | *6* |
| *Produits de la pomme* | *8* |
| *Au petit déjeuner* | *9* |
| *A l'heure du dîner* | *12* |
| *En guise d'accompagnement* | *14* |
| *Des salades colorées* | *15* |
| *La gamme des desserts* | *17* |
| *Tartes aux pommes en vogue* | *20* |
| *Gâteries aux pommes* | *22* |
| *Index des recettes* | *23* |



# CLASSEMENT

On vend habituellement les pommes par catégorie. Celles qui portent la marque “Canada” ont été classées selon les normes du gouvernement fédéral. Ce classement est obligatoire pour le commerce interprovincial.

Les pommes Canada Extra de fantaisie et Canada De fantaisie sont vivement colorées; elles ont atteint le degré de coloration propre à leur variété. Les cageots contiennent toujours le même nombre de pommes de même grosseur, mûres, bien formées et saines. Ces pommes sont très recherchées comme dessert.

Les pommes de catégorie Canada Commerciales ou Canada “C” sont moins colorées que les précédentes. Elles peuvent être légèrement difformes et n’avoir que certains défauts acceptés et spécifiés dans les normes de vente, comme par exemple: tavelures, blessures d’insectes ou marques de grêle. Ce sont ces pommes qu’on recommande pour la cuisson, puisque la forme, la grosseur et la couleur ont alors une moindre importance.

La grosseur minimum pour toutes les catégories est de 2¼ pouces de diamètre ou, dans certaines provinces, de 2 pouces si les pommes ont la coloration de la catégorie Extra de fantaisie.

# ENTREPOSAGE

Bien que l’entreposage au froid ait toujours été la méthode la plus employée dans le commerce, l’entreposage en atmosphère contrôlée est maintenant utilisée pour la plupart des variétés populaires comme la Délicieuse, la Winesap et la McIntosh. Cette méthode permet d’ajuster la température de l’entrepôt, son humidité et la composition de l’air; ainsi les pommes “dorment” ou respirent très lentement. Cette méthode conserve à la pomme les caractéristiques du fruit fraîchement cueilli tout au long de l’année.

A la maison, placez les pommes mûres dans des sacs de polyéthylène ou dans le compartiment à fruits du réfrigérateur afin de maintenir assez d’humidité et d’éviter qu’elles n’absorbent la saveur des autres aliments. Placez les paniers de pommes dans une chambre froide (32°F) et couvrez-les de polyéthylène perforé.

# CONGÉLATION

Vous pouvez congeler des pommes crues pour faire des tartes et des poudings. Choisissez des pommes fermes, mûres qui ne brûnissent pas facilement; lavez, pelez, enlevez le coeur et tranchez. Afin d'éviter la décoloration, utilisez ⅛ de cuillerée à thé d'acide ascorbique (vitamine C), en poudre ou en cristaux, ou 400 milligrammes sous forme de comprimé pour 2 tasses de fruits préparés. Délayez l'acide ascorbique dans deux cuillerées à table d'eau froide, versez sur les pommes et remuez légèrement. Pour sucrer, ajoutez 2 cuillerées à table de sucre pour 2 tasses de pommes et remuez doucement afin d'enrober les morceaux. La purée de pommes, préparée de la manière habituelle, peut aussi être congelée.

# EMBALLAGE

*1 boisseau pèse environ 45 livres*
*1 boîte "Handi-Pack" contient environ 20 livres*
*1 panier de 6 pintes contient environ 7 livres*
*1 panier de 4 pintes contient environ 5 livres*
*1 emballage de 3 livres contient environ 9 pommes de grosseur moyenne*
*3 pommes moyennes pèsent environ 1 livre*

On vend habituellement les pommes en sacs de polyéthylène de 3, 5 et 10 livres, en paniers de 4 ou 6 pintes, en paniers de 1 ou de ½ boisseau et en boîtes de carton grandes ou petites. Le contenant doit porter le nom et l'adresse de l'empaqueteur ou de l'expéditeur, la catégorie, la variété et la grosseur des pommes. Ces dernières, quand elles sont réemballées pour la vente au détail, doivent être conformes à la législation provinciale, différente dans chaque province.

# VALEUR NUTRITIVE

Les pommes consommées en grande quantité contribuent beaucoup au régime alimentaire. Le sucre de ce fruit, directement assimilé par l'organisme, fournit l'énergie nécessaire à notre corps. De plus, les pommes contiennent des acides stimulants qui facilitent la digestion. Elles contiennent également des minéraux et des vitamines en grande quantité quoique la quantité vitaminique varie avec la variété, les conditions d'entreposage et la préparation.

En croquant des pommes crues on donne de l'exercice aux mâchoires, on stimule les gencives et on se nettoie les dents.

Ces considérations sur la valeur alimentaire des pommes sont approuvées par la Division de l'hygiène alimentaire du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.

# CALENDRIER DES VARIÉTÉS DE POMMES

| *Nom* | *Description* | *Usage* | *Saison* |
|---|---|---|---|
| CORTLAND | grosse, globuleuse et aplatie, rayée de rouge vif | tout usage | oct. à fév. |
| CRIMSON BEAUTY | moyenne, plus ou moins ronde, rayée de rouge foncé | cuisson | août, sept. |
| DÉLICIEUSE | allongée, se rétrécissant vers une base qui se termine par 5 renflements, rayée de rouge vif | dessert | nov. à fév. |
| DUCHESSE | moyenne ou petite, globuleuse, à peau jaune verdâtre rayée de rouge | cuisson | août, sept. |
| FAMEUSE (SNOW) | moyenne, ronde, rouge vif | dessert | oct. à déc. |
| GOLDEN DELICIOUS | même forme que la Délicieuse, peau jaune doré | tout usage | nov. à mars |
| GOLDEN RUSSET | moyenne ou petite, globuleuse, brun jaunâtre, à peau marquée de roussissement | dessert | déc. à mars |
| GRAVENSTEIN | moyenne, globuleuse, à peau jaune rayée de rouge | tout usage | sept. à nov. |
| GREENING | grosse, irrégulière, vert éclatant, jaune à maturité | cuisson | nov. à fév. |
| JONATHAN | rouge foncé, tachetée de jaune verdâtre | tout usage | oct. à janv. |
| JAUNE TRANSPARENTE | petite ou moyenne, ronde, peau jaune verdâtre | tout usage | août |

# AU CANADA

| *Nom* | *Description* | *Usage* | *Saison* |
|---|---|---|---|
| LOBO | grosse, irrégulière, peau rouge foncé, tachetée de petits points blancs | dessert | sept. à nov. |
| MELBA | moyenne, irrégulière, peau rouge rayée de jaune | tout usage | août, sept. |
| McINTOSH | moyenne, irrégulière, peau rouge foncé, tachée de jaune sur un côté | tout usage | oct. à avr. ou mai |
| NEWTON | moyenne, irrégulière, peau verte teintée de jaune sur un côté | tout usage | janv. à mai |
| NORTHERN SPY | grosse, rayée de rouge vif | tout usage | déc. à mars |
| RED DELICIOUS | même forme que la Délicieuse, mais rayée de rouge plus vif | dessert | nov. à mars |
| ROME BEAUTY | grosse, ronde, rayée de rouge et tachée de petits points | tout usage | déc. à mars |
| SPARTAN | moyenne ou grosse, globuleuse, peau rouge foncé, tachée de petits points blancs | tout usage | oct. à mai |
| WEALTHY | moyenne, rayée de rouge vif, tachée de jaune sur un côté | tout usage | sept. à déc. |
| WINESAP | moyenne, globuleuse, peau rouge vif, tachée de jaune et de petits points blancs | tout usage | déc. à mai |

*L'entreposage en atmosphère contrôlée a permis de prolonger la conservation de certaines variétés au delà des limites indiquées.*

# PRODUITS DE LA POMME

Le jus de pomme est le jus naturel du fruit. Vitaminé, il contient une certaine quantité de vitamine C, ajoutée au cours de la mise en conserve. Il est classé: Canada De fantaisie et Canada De choix, et vendu en boîtes de 5½, 10, 14, 19, 28, 48 et 100 onces liquides. Le concentré de jus de pomme se vend en boîtes de 6 onces liquides.

La purée de pommes est mise en conserve dans des boîtes de 10, 14, 19, 28 et 100 onces liquides. Elle est classée: Canada De fantaisie et Canada De choix.

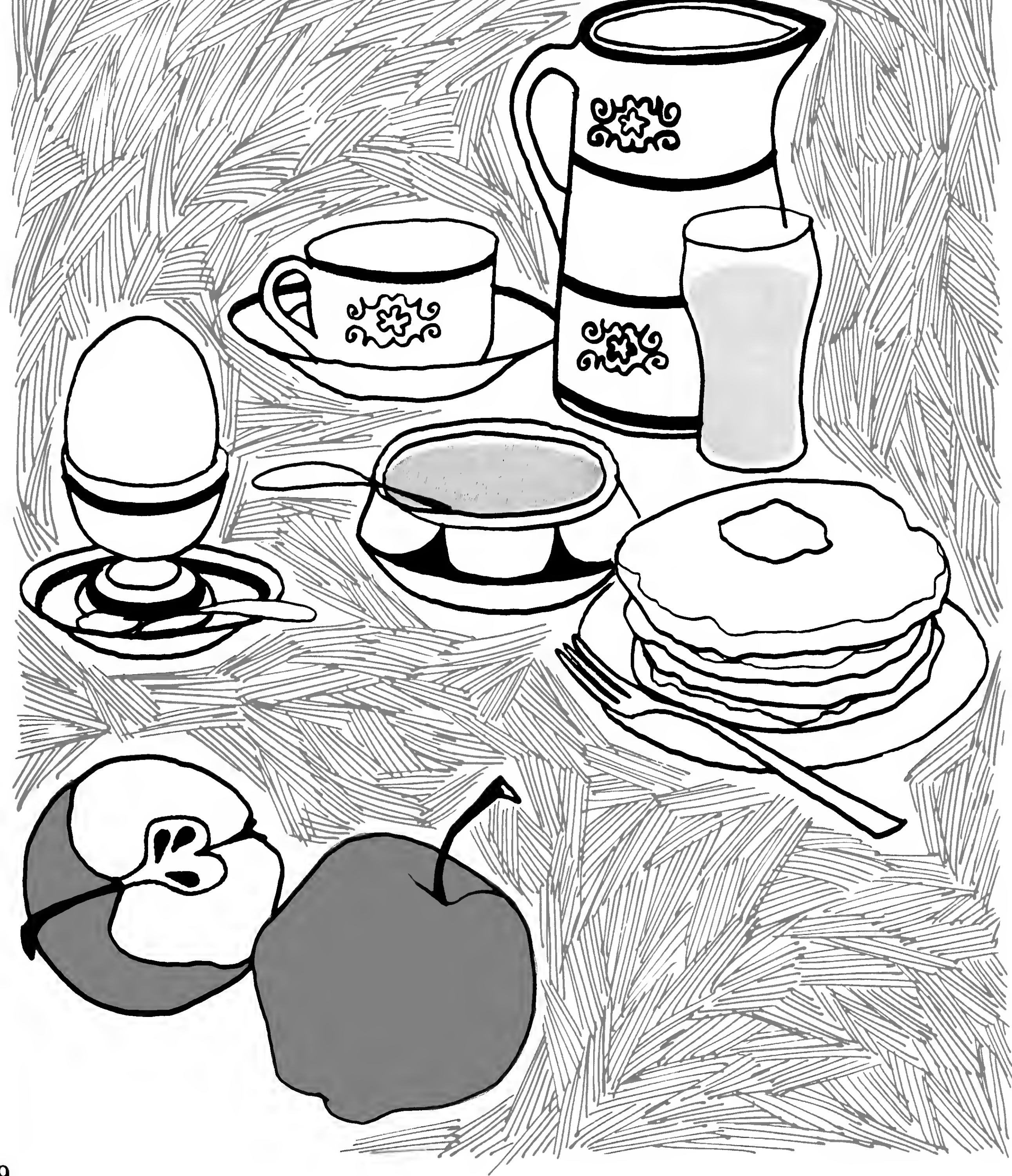
Les pommes en emballage compact sont pelées, sans trognons, coupées en morceaux et mises en conserve sans sucre ni eau. Elles sont classées: Canada De fantaisie, Canada De choix et Canada Régulières; et vendues dans des boîtes de 14, 19, 28 et 100 onces liquides.

Les garnitures pour tartes aux pommes préparées à base de pommes et d'ingrédients, tels que des épaississants, édulcorants sont vendus en boîtes de 10, 14, 19, 28 et 100 onces liquides.

Les pommes déshydratées sont des rondelles ou morceaux de pommes, pelées, sans trognons, et presque complètement séchées. Elles sont classées: Canada De fantaisie, Canada De choix et Canada Régulières, et se vendent à la livre.

Les pommes congelées sont des pommes pelées, tranchées, sans trognons et sans sucre. Elles sont classées: Canada De fantaisie et Canada De choix et se vendent en paquets de 11 et 20 onces (poids net) et de 2 livres ou plus.

# AU PETIT DÉJEUNER



## PAIN AUX POMMES

¼ tasse de beurre
⅔ tasse de sucre
2 oeufs
2 tasses de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de cannelle
1 c. à thé de sel
1½ tasse de pommes râpées
½ tasse de raisins

Ramollir le beurre; y ajouter graduellement le sucre puis les oeufs un à la fois et bien battre. Ajouter en alternant ingrédients secs tamisés et pommes. Ajouter les raisins. Verser dans un moule à pain beurré de 9 pouces x 5 et cuire à 350°F, environ 1 heure.

## BEURRE DE POMMES

5 livres de pommes parées, tranchées
2 tasses de jus de pomme
Sucre
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de toute-épice
¼ c. à thé de clou
¼ c. à thé de muscade
Colorant rouge (facultatif)

Mélanger pommes et jus de pomme; cuire à découvert pour amollir; passer au tamis et mesurer la pulpe. Pour chaque tasse de purée, ajouter ½ tasse de sucre ou ⅓ tasse si les pommes sont sucrées. Ajouter les épices et cuire à découvert jusqu'à épaississement. Remuer constamment. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller à la paraffine. Quantité: 8 bocaux de 6 onces.

Le temps de cuisson dépend de la variété des pommes, environ 30 minutes. Si elles sont juteuses, cuire au besoin plus longtemps.

## MUFFINS AU SON ET AUX POMMES

1 tasse de farine tout usage tamisée
¼ tasse de sucre
1 c. à table de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
1 tasse de son
1 tasse de pommes pelées, en dés
1 oeuf battu
⅔ tasse de lait
3 c. à table de beurre fondu

Tamiser les 5 premiers ingrédients; y ajouter son et pommes. Mélanger oeufs, lait et beurre; verser en une seule fois au milieu des ingrédients secs. Mélanger rapidement. Remplir aux ⅔ les moules à muffins bien beurrés. Cuire à 400°F, 20 à 25 minutes. Quantité: 12 muffins.

Si désiré, avant de cuire, saupoudrer d'1 c. à table de sucre et d'⅛ c. à thé de cannelle.

## POUDING AUX POMMES

1½ tasse de farine tout usage tamisée
½ c. à thé de sel
2¼ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de cannelle
½ tasse de sucre
1 oeuf battu
½ tasse de lait
¼ tasse de beurre fondu
1½ tasse de pommes pelées, hachées

Tamiser les ingrédients secs. Mélanger oeufs, lait, beurre et pommes; ajouter aux ingrédients secs et remuer légèrement. Verser dans un moule beurré de 8 pouces x 8.

*Garniture*

¼ tasse de cassonade pressée
2 c. à table de farine
½ c. à thé de cannelle
2 c. à table de beurre

Mélanger les ingrédients secs; y couper le beurre. Déposer sur la pâte. Cuire à 400°F, environ 30 minutes.

## MARMELADE DE POMMES

1 orange
1 citron
8 tasses (3 lbs) de pommes sures, pelées et tranchées mince
2 tasses d'eau
5 tasses de sucre

Couper en quartiers, orange et citron; enlever la pelure et la trancher mince. Couper la pulpe et ajouter aux pommes. Mijoter à couvert ¾ tasse d'eau et pelure, 15 minutes ou jusqu'à tendre. Égoutter. Mélanger 1¼ tasse d'eau au sucre, chauffer à feu doux jusqu'à dissolution. Ajouter les fruits, bouillir rapidement en remuant continuellement pour épaissir, environ 20 minutes (220°F au thermomètre à bonbons). Ajouter la pelure, faire bouillir et retirer du feu. Écumer, verser dans des bocaux stérilisés et sceller à la paraffine. Quantité: 4½ chopines.

Les pommes à pulpe ferme, telles les Northern Spy, Lobo, Wolf River, Greening et les variétés de pommes à cuire se prêtent bien à la cuisson car elles sont excellentes et conservent bien leur forme.

## CRÊPES AUX POMMES

2 tasses de farine tout usage
1 c. à thé de sel
3 c. à thé de poudre à pâte
⅛ c. à thé de cannelle
1 tasse de pommes hachées fin
2 oeufs battus
2 tasses de lait
1 c. à table de beurre fondu

Mélanger pommes et ingrédients secs. Mélanger oeufs, lait et beurre, ajouter à la première préparation. Agiter rapidement jusqu'à granuleux. Déposer 2 à 3 c. à table de la préparation dans une poêle à frire et cuire environ 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté 3 minutes. Servir avec sauce aux pommes à la cannelle. Quantité: 18 crêpes.

*1 pomme moyenne tranchée ou coupée en dés donne environ une tasse*
*1 grosse pomme râpée donne environ une tasse*
*Il y a environ 4 ou 5 rondelles dans une pomme*

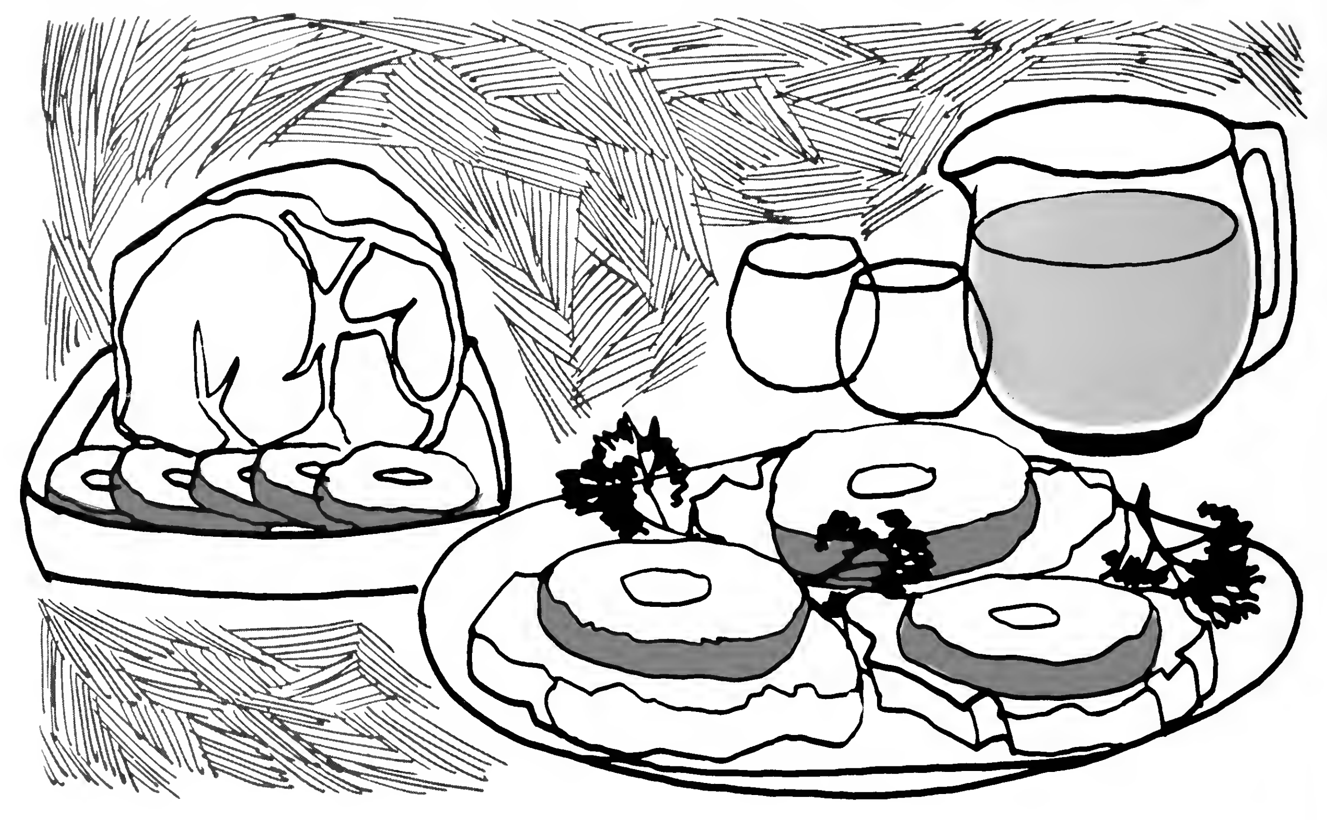
*Au déjeuner, servez des pommes, jus de pomme, céréales et tranches de pommes, pommes cuites et crème, purée de pommes sur rôties.*

## SAUCE AUX POMMES À LA CANNELLE

1 tasse de cassonade
¾ tasse de jus de pomme
¼ c. à thé de cannelle
¼ tasse de beurre
1 tasse de pommes hachées fin

Mélanger cassonade, jus de pomme et cannelle. Bouillir environ 5 minutes pour obtenir un sirop épais; y ajouter beurre et pommes. Quantité: environ 1½ tasse.

# À L'HEURE DU DÎNER



## POULET ET POMMES AU GRATIN

2 tasses de poulet cuit, en dés
1 c. à thé de moutarde préparée
1½ tasse de pommes tranchées
2 c. à thé de jus de citron
3 c. à table de beurre fondu
3 c. à table de farine
¾ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
1 tasse de lait
½ tasse de crème légère
¾ tasse de fromage cheddar râpé
1 tasse de champignons tranchés
2 c. à table de beurre
2 c. à table de croûtons beurrés

Mélanger poulet et moutarde, déposer dans un plat à four beurré puis couvrir des pommes et du jus de citron. Mélanger beurre fondu, farine et assaisonnements; y ajouter graduellement lait et crème. Cuire pour épaissir, environ 5 minutes, en remuant continuellement. Ajouter fromage et remuer pour fondre. Sauter au beurre (2 c. à table) les champignons et incorporer à la sauce. Verser celle-ci sur les pommes et garnir de croûtons. Dorer à 350°F, environ 30 minutes. 6 portions.

Si désiré, on peut remplacer la sauce veloutée aux champignons par une boîte de crème condensée de champignons et ⅓ tasse de crème légère.

## CHOP SUEY AU PORC ET AUX POMMES

1½ livre de maigre de porc désossé
¼ tasse d'huile à cuisson
1 tasse d'oignons tranchés
1 tasse d'eau bouillante
1 cube de bouillon de boeuf
2 tasses de céleri tranché diagonalement
2 tasses (½ livre) de champignons tranchés
1 tasse de piment vert en lanières
1½ tasse de pommes pelées, en dés
2 c. à table de fécule de maïs
2 c. à table de sauce soya
½ tasse d'eau froide
1 boîte (19 oz.) de fèves germées égouttées

Couper le porc en juliennes et sauter à l'huile 10 minutes; y dorer l'oignon 5 minutes. Ajouter eau bouillante et cube de bouillon, remuer pour bien dissoudre. Mijoter à couvert jusqu'à tendre, 20 à 25 minutes. Ajouter céleri, champignons, piment vert et pommes, cuire à couvert 5 minutes. Mélanger fécule, sauce soya et eau froide; ajouter à la préparation et épaissir, environ 5 minutes. Ajouter les fèves germées et réchauffer. 6 portions.

## JAMBON AUX POMMES

3 livres de jambon cottage
3 tasses d'eau chaude
1 feuille de laurier
6 clous de girofle
1 gousse d'ail écrasée
3 pommes pelées, évidées, coupées en anneaux
½ tasse de gelée de gadelles rouges
2 c. à table de raifort

Mijoter à couvert dans l'eau chaude, viande, épices et ail, environ 1½ heure, en tournant de temps à autre. Enlever l'enveloppe du jambon, déposer dans un plat à four beurré et disposer les pommes tout autour. Mélanger gelée et raifort; en badigeonner la viande et les pommes. Cuire à 425°F, environ 15 minutes. Au cours de la cuisson, badigeonner la viande une ou deux fois. 6 portions.

## GRATIN DE NAVETS ET DE POMMES

4 tasses de navets tranchés, cuit
2 tasses de pommes tranchées
¼ tasse de cassonade
1 c. à thé de sel
¼ tasse de beurre
¼ tasse de chapelure beurrée

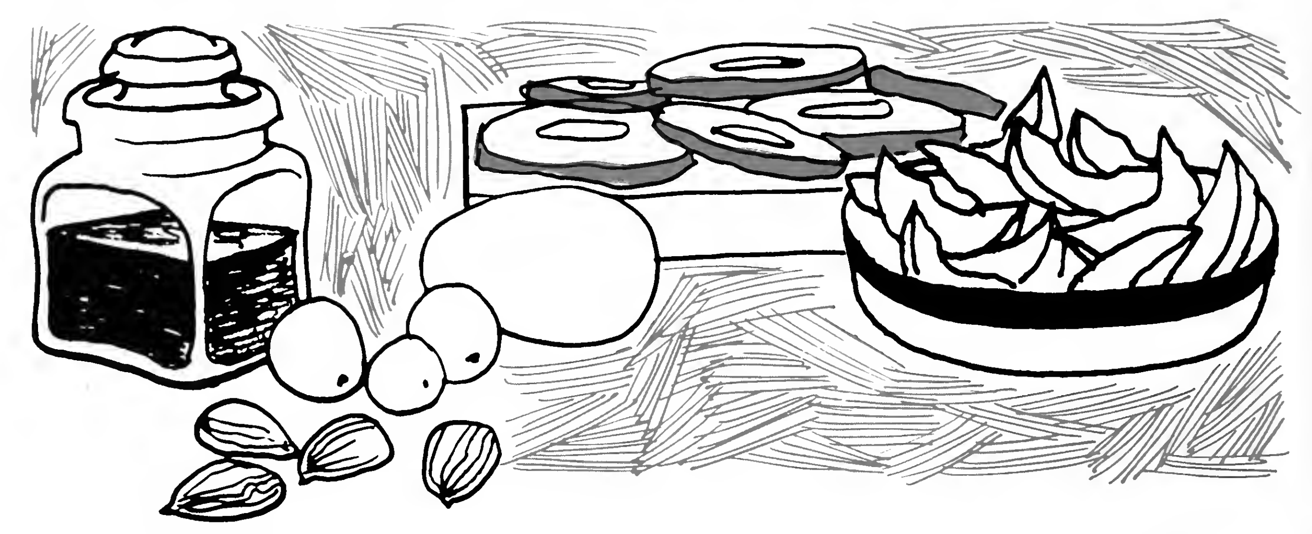
Dans un plat à four beurré de 6 tasses, déposer 2 tasses de navets. Couvrir de 1 tasse de pommes. Saupoudrer avec la moitié de la cassonade et sel. Parsemer de noisettes de beurre. Recommencer avec le reste. Cuire à couvert à 350°F, 20 à 30 minutes. Saupoudrer de chapelure et dorer à découvert jusqu'à ce que les pommes soient tendres, environ 10 minutes. 6 portions.

## CÔTELETTES DE PORC AUX POMMES

6 côtelettes de porc (¾ de pouce d'épaisseur)
¼ tasse de farine
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de paprika
⅛ c. à thé de poivre
3 c. à table de cassonade
½ c. à thé de toute-épice
1¼ tasse de jus de pomme
6 tranches épaisses de pommes évidées, non pelées

Enlever le gras autour des côtelettes. Mélanger farine, sel, poivre et paprika; en enrober les côtelettes et dorer 3 à 4 minutes de chaque côté (conserver le reste de la farine pour épaissir la sauce). Déposer les côtelettes dans un plat à four; saupoudrer de cassonade et de toute-épice; y verser le jus de pomme et cuire à 325°F, 20 minutes. Tourner les côtelettes, garnir d'une tranche de pomme et continuer à cuire jusqu'à tendre, environ 20 minutes. Disposer dans un plat de service et garder au chaud. Mélanger la farine assaisonnée à ½ tasse de jus de pomme; y ajouter le jus de cuisson; amener à ébullition et épaissir en remuant continuellement. Verser la sauce sur les côtelettes. 6 portions.

# EN GUISE D'ACCOMPAGNEMENT



## FARCE POUR VOLAILLE

14 tasses de pain rassis, en dés
(2 pains de 24 onces)
2 c. à thé de sel
¾ c. à thé de poivre
2 c. à thé de sarriette
2 c. à thé de thym
1 tasse de céleri haché
1 tasse de beurre fondu
1 tasse de pommes en dés
2 oeufs battus

Mélanger assaisonnements et pain; sauter au beurre le céleri. Mélanger pain, céleri, pommes et oeufs en incorporant légèrement. Quantité: 12 tasses suffit à farcir une dinde de 16 à 20 livres.

*Achetez souvent des pommes, surtout à l'automne alors que c'est la saison et qu'elles sont les meilleures.*

## ACHARS AUX POMMES ET AUX CANNEBERGES

2 tasses de pommes pelées, tranchées
2 tasses de canneberges entières
¼ tasse d'amandes mondées
1 c. à thé de zeste d'orange
1 c. à table de jus d'orange
½ tasse de sucre

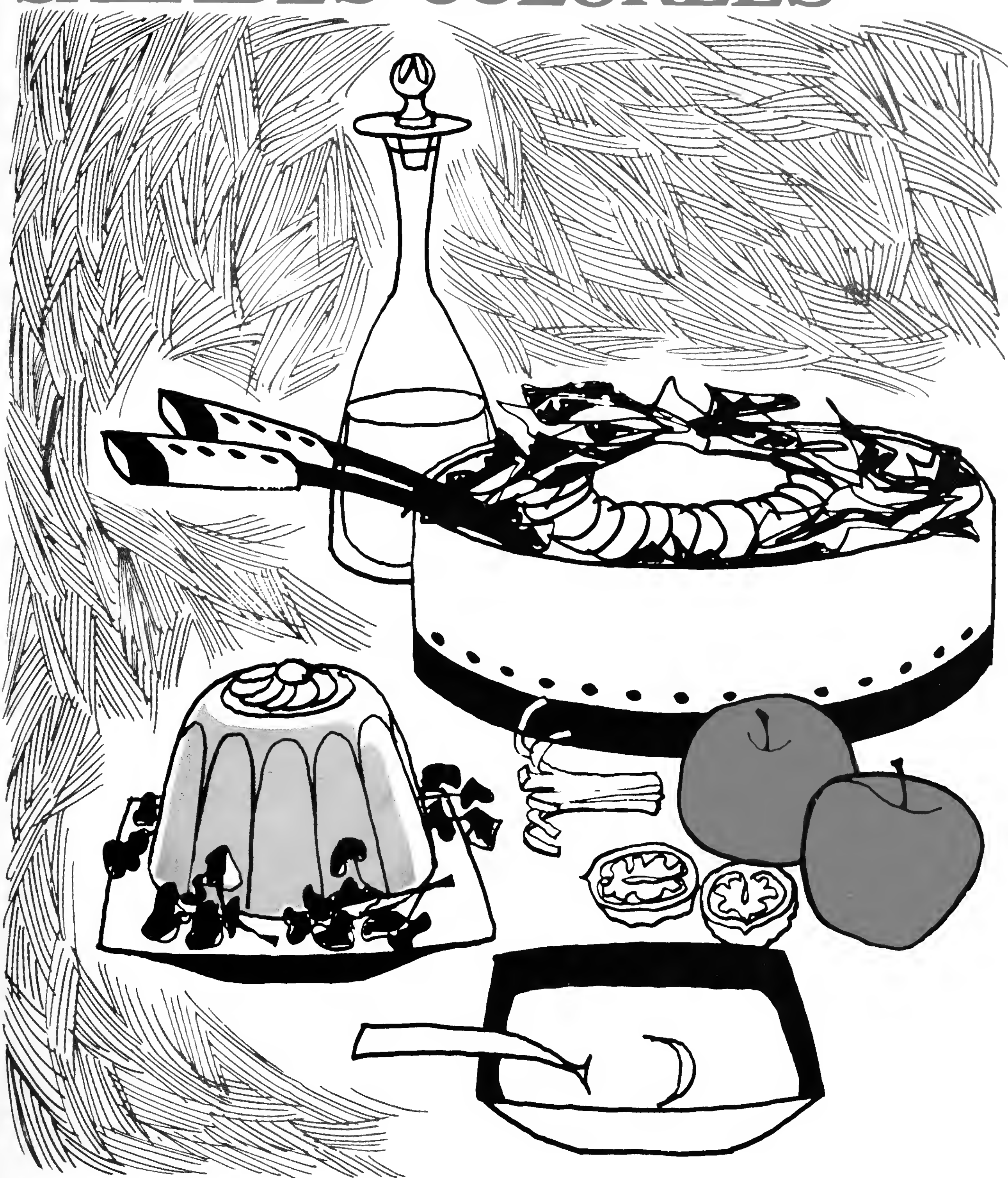
Passer au hachoir pommes, canneberges et amandes; mélanger aux autres ingrédients et réfrigérer. Quantité: 3 tasses.

## POMMES SAUTÉES

2 c. à table de beurre
1 c. à table de cassonade
⅛ c. à thé de cannelle
3 pommes moyennes parées, coupées
en anneaux

Mélanger beurre, sucre et cannelle; amener à ébullition. Ajouter les pommes et sauter environ 3 à 4 minutes de chaque côté. Servir avec jambon, bacon ou saucisses. Quantité: 12 anneaux.

# SALADES COLORÉES



## SALADE DE CÉLERI ET DE BETTERAVES

2 tasses de pommes non pelées, tranchées
2 tasses de céleri tranché mince
¼ tasse de mayonnaise
Sel
Poivre
2 tasses de betteraves fraîches cuites ou en conserve, tranchées
2 c. à table de vinaigrette
Feuilles de laitue

Mélanger les 5 premiers ingrédients; réfrigérer. Verser la vinaigrette sur les betteraves; réfrigérer. Disposer la première préparation sur des feuilles de laitue et garnir de betteraves. 6 portions.

## SALADE À LA CRÈME SURE

1 tasse de pommes tranchées mince
1 concombre moyen pelé, tranché mince
1 c. à thé de jus de citron
¾ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table d'oignon haché fin
1 tasse de crème sure commerciale

Mélanger pommes et concombres; ajouter jus de citron, sel, poivre, oignon et crème sure; remuer légèrement et réfrigérer. 6 portions.

## SALADE WALDORF

3 tasses de pommes rouges, non pelées, en dés
2 tasses de céleri en dés
⅛ c. à thé de sel
½ tasse de noix hachées
½ tasse de raisins ou de dattes hachés (facultatif)
½ tasse de mayonnaise

Mélanger pommes et ¼ tasse de mayonnaise; ajouter céleri et réfrigérer. Au moment de servir, ajouter sel, noix, raisins ou dattes et le reste de la mayonnaise; remuer légèrement. 6 portions.

## SALADE DE POMMES EN GELÉE

1 enveloppe (1 c. à table) de gélatine
2 tasses de jus de pomme
2 c. à thé de sucre
¼ c. à thé de sel
1 c. à table de vinaigre de cidre ou autre
1½ tasse de pommes rouges, non pelées, en dés
¾ tasse de céleri en dés
¼ tasse d'amandes effilées (facultatif)

Gonfler la gélatine dans ¼ tasse de jus de pomme, 5 minutes. Mélanger 1¾ tasse de jus de pomme, sel, sucre et vinaigre; amener à ébullition; ajouter la gélatine et remuer pour dissoudre. Refroidir. Lorsque le mélange commence à épaissir, y ajouter céleri, pommes et amandes. Verser dans un grand moule ou dans des moules individuels et laisser prendre au froid, environ 3 heures. Démouler et servir. 6 à 8 portions.

## SAUCE AU JUS DE POMME

⅔ tasse de jus de pomme
1 c. à table de fécule de maïs
2 à 3 c. à table de miel
Quelques grains de sel
2 jaunes d'oeufs
1 c. à table de jus de citron
½ tasse de crème à fouetter, fouettée

Mélanger jus de pomme, fécule, miel et sel. Épaissir au bain-marie, 5 à 6 minutes en remuant constamment. Réchauffer les jaunes d'oeufs et ajouter au mélange. Cuire 2 à 3 minutes en remuant constamment; ajouter jus de citron et réfrigérer. Incorporer la crème fouettée et servir avec fruits. Quantité: 1⅔ tasse.

## SALADE D'HIVER

3 tasses de chou haché
1 tasse de céleri tranché mince
½ tasse de carottes râpées
3 tasses de pommes non pelées, en dés
Sel et poivre
2 c. à table de vinaigrette

Mélanger les 3 premiers ingrédients; réfrigérer. Avant de servir, ajouter pommes, sel, poivre et vinaigrette. 6 portions.

# LA GAMME DES DESSERTS



## CROUSTADE AUX POMMES

6 tasses de pommes parées, tranchées
1 c. à table de jus de citron
⅓ tasse de farine tout usage tamisée

⅔ tasse de gruau
1 tasse de cassonade
⅓ tasse de beurre

Disposer les pommes dans un plat à four beurré; y ajouter le jus de citron. Mélanger farine, gruau et sucre; y couper le beurre en une chapelure grossière. Déposer sur les pommes. Dorer à 375°F, 35 à 40 minutes. 6 portions.

## SAUCE AU CARAMEL

¾ tasse de cassonade
3 c. à table de fécule de maïs
⅛ c. à thé de sel
2 tasses de jus de pomme
¼ tasse de beurre

Mélanger sucre, fécule et sel. Incorporer graduellement le jus de pomme et cuire pour rendre onctueux, environ 10 minutes en agitant constamment. Ajouter le beurre, remuer pour fondre. Servir chaud avec pouding, ou froid avec crème glacée. Quantité: 2 tasses.

## POMMES AU FOUR

6 pommes à cuire
2 c. à table de beurre ramolli
½ tasse de cassonade
⅛ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de sel
6 c. à table d'eau

Laver, évider les pommes sans les percer de part en part. A mi-hauteur, faire une incision circulaire (pour éviter l'éclatement à la cuisson). Placer dans un plat peu profond. Mélanger beurre, sucre, cannelle, sel et en farcir les pommes. Verser l'eau dans le plat et cuire à 375°F, 25 à 50 minutes, selon la variété. (McIntosh et pommes de la même variété, 25 à 30 minutes; Northern Spy et pommes de la même variété, 50 minutes). 6 portions.

Suggestions: ajouter au mélange de cassonade, raisins secs, groseilles, écorce et gingembre confits ou noix hachées. Remplacer le mélange de cassonade par du "mincemeat", de la sauce aux canneberges ou de la confiture. Décorer d'1 c. à thé de meringue ou d'une guimauve, 10 minutes avant la fin de la cuisson.

## PURÉE DE POMMES

6 pommes moyennes, parées, pelées et tranchées
¼ tasse d'eau
¼ tasse de sucre
soupçon de cannelle (facultatif)

Mijoter à couvert pommes et eau jusqu'à tendre, 15 à 20 minutes, en remuant de temps à autre. Réduire en purée, ajouter sucre et cannelle; amener à ébullition.
Si désiré, cuire les pommes, coupées en quartiers sans les peler ni les parer; les passer au tamis avant d'ajouter sucre et cannelle. Servir chaud ou froid. Quantité: 3 tasses.

Agrémenter la purée de pommes, de crème, crème sure, sirop d'érable, noix hachées, dattes, meringue ou sauce aux canneberges.

## GÂTEAU RENVERSÉ AU CHOCOLAT ET AUX POMMES

*Garniture*

¼ tasse de beurre fondu
¾ tasse de cassonade
1 c. à table de jus de citron
2 tasses de pommes parées, en tranches

Verser le beurre dans un moule de 9 pouces x 9; y ajouter cassonade et jus de citron. Garnir de pommes.

*Pâte*

1½ tasse de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de sucre
¼ tasse de cacao
⅓ tasse de beurre
1 oeuf battu
¾ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

Tamiser les ingrédients secs; y couper le beurre en une chapelure grossière. Mélanger oeufs, lait et vanille; ajouter aux ingrédients secs en incorporant. Verser la pâte sur les pommes. Cuire à 350°F, 35 à 40 minutes. Refroidir 5 minutes et renverser sur une assiette à gâteau. Servir avec crème fouettée. 6 portions.

## SORBET AUX POMMES

2½ tasses (19 onces) de purée de pommes en conserve, non sucrée
¼ tasse de miel liquide
Pincée de sel
⅓ tasse de sucre
2 blancs d'oeufs

Mélanger purée de pommes, miel, sel et la moitié du sucre. Battre les blancs d'oeufs en pics mous; y incorporer graduellement le sucre et la préparation aux pommes. Congeler dans des tiroirs à cubes de glace, environ 3 heures. 6 portions.

## CHAUSSONS AUX POMMES

2 abaisses pour tarte de 9 pouces
6 pommes moyennes, pelées, parées
½ tasse de cassonade
⅛ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de sel

Abaisser la pâte en un rectangle d'⅛ de pouce d'épaisseur et couper en 6 carrés. Déposer une pomme sur chacun. Farcir la pomme avec le mélange: cassonade, cannelle et sel. Réunir les quatres coins du carré en soudant les extrémités. Dorer à 425°F, 25 à 40 minutes selon la variété et la grosseur des pommes. Servir avec sauce au caramel ou crème légère. 6 chaussons.

## PAIN D'ÉPICES AUX POMMES

*Sauce*

½ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
¼ tasse d'eau bouillante
2 c. à table de beurre
3 tasses de pommes parées, pelées, tranchées

Mélanger sucre, sel, eau et beurre; remuer pour dissoudre le sucre. Déposer les pommes dans un plat à four beurré de 8 pouces x 8; y verser la sauce. Refroidir.

***Pâte***

¼ tasse de beurre
¼ tasse de sucre
1 oeuf battu
½ tasse de mélasse
1¼ tasse de farine tout usage tamisée
¾ c. à thé de soda à pâte
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
¾ c. à thé de gingembre
⅛ c. à thé de clou
⅓ tasse d'eau chaude

Ramollir le beurre, ajouter sucre, oeuf, mélasse puis les ingrédients secs tamisés, à raison d'un tiers à la fois, en alternant avec l'eau chaude. Battre jusqu'a consistance crémeuse, après chaque addition. Verser la pâte sur les pommes et cuire à 350°F, 30 à 35 minutes. Servir chaud avec crème ou crème glacée. 6 portions.

*Les pommes ne sont pas des balles! Manipulez-les avec soin pour éviter des meurtrissures laides et coûteuses.*

## BÂTONNETS AUX POMMES

½ tasse de beurre
1¼ tasse de sucre
2 oeufs
1 c. à thé de vanille
2 tasses de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda à pâte
1½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
2 c. à table de cacao
⅔ tasse de lait
2 tasses de pommes râpées

Ramollir le beurre, ajouter sucre, oeufs et vanille puis bien battre. Ajouter les ingrédients secs tamisés, en alternant avec le lait. Incorporer les pommes râpées. Verser dans 2 moules beurrés de 9 pouces x 9. Dorer à 350°F, environ 30 minutes. Refroidir et couper en bâtonnets. Quantité: 4 douzaines.

## POMMES AU MIEL

6 tasses de pommes parées, pelées, tranchées
1 c. à table de jus de citron
½ tasse de miel liquide
2 c. à table de beurre
½ c. à thé de cannelle
1 c. à table de sucre

Placer les pommes dans un plat à four beurré. Mélanger jus de citron et miel, verser sur les pommes et parsemer de noisettes de beurre. Mélanger cannelle et sucre; en saupoudrer les pommes. Cuire à couvert à 350°F jusqu'à tendre, environ 45 minutes en arrosant de temps à autre. 6 portions.

# TARTES AUX POMMES EN VOGUE



## TARTE AUX POMMES

2 abaisses pour tarte de 9 pouces
6 tasses de pommes parées, tranchées
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de cannelle (facultatif)
1 c. à table de beurre

Foncer de l'abaisse une assiette à tarte. Mélanger pommes, sucre et cannelle; verser dans l'abaisse, parsemer de noisettes de beurre. Couvrir d'une abaisse entaillée au centre, presser les bords. Cuire à 450°F, 10 minutes; dorer à 350°F, 30 à 40 minutes de plus. 6 portions.

Si vous utilisez des pommes sures, augmenter la quantité de sucre à ¾ de tasse; pour des pommes très sucrées, arroser d'1 c. à table de jus de citron.

Pour une saveur nouvelle, marier les pommes avec un peu de canneberges, de groseilles ou de raisins secs.

Essayer donc une croûte de tarte au fromage! Ajouter ½ tasse de cheddar râpé à votre recette de pâte brisée.

## TARTE AUX POMMES À CIEL OUVERT

1 abaisse pour tarte de 9 pouces
3 c. à table de beurre fondu
⅔ tasse de sucre
5 tasses de pommes parées, tranchées
1 c. à table de fécule de maïs
½ c. à thé de cannelle
1 tasse de fromage cheddar râpé

Foncer de l'abaisse une assiette à tarte. Mélanger beurre fondu et pommes. Mélanger sucre, fécule et cannelle; en saupoudrer 2 cuillerées à table sur l'abaisse; ajouter le reste aux pommes puis verser le tout dans l'abaisse. Cuire à 450°F, jusqu'à tendre, environ 25 minutes. Retirer du four et parsemer de fromage râpé. Cuire 2 à 3 minutes de plus pour fondre le fromage. 6 portions.

*Achetez des pommes qui conviennent le mieux au mets que vous préparez: pommes à cuire, pommes à dessert, pommes tout usage.*

## POMMES EN CROÛTE

6 tasses de pommes parées, tranchées
⅔ tasse de sucre
2 c. à table de fécule de maïs
⅛ c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle
1 c. à table de beurre
1 abaisse pour tarte de 9 pouces

Mélanger ingrédients secs et pommes. Déposer dans une assiette à tarte profonde de 9 pouces ou dans un plat à four de 10 pouces x 8 x 2. Badigeonner de beurre. Couvrir avec l'abaisse et presser les bords. Cuire à 425°F, 25 à 30 minutes. 6 portions.

## TARTE HOLLANDAISE AUX POMMES

1 abaisse pour tarte de 9 pouces
3 c. à table de beurre fondu
5 tasses de pommes parées, tranchées
½ tasse de sucre
1 c. à table de fécule de maïs
¼ c. à thé de cannelle

Foncer de l'abaisse une assiette à tarte. Arroser les pommes de beurre fondu. Mélanger sucre, fécule et cannelle; en saupoudrer 2 c. à table dans l'abaisse et ajouter le reste aux pommes. Verser dans l'abaisse.

*Garniture*

½ tasse de farine tout usage tamisée
¼ tasse de cassonade
¼ c. à thé de cannelle
¼ tasse de beurre

Mélanger farine, cassonade et cannelle. Y couper le beurre en une chapelure grossière; déposer sur les pommes. Dorer à 450°F, 10 minutes; continuer la cuisson à 350°F, 30 à 40 minutes. 6 portions.

# GÂTERIES AUX POMMES



## POMMES EN TIRE

Laver et équeuter 9 pommes rouges. Insérer un bâtonnet de bois à la base de chacune. Mélanger 3 tasses de sucre, ¼ c. à thé de crème de tartre, ¼ c. à thé de sel, 1 tasse d'eau et quelques gouttes de colorant rouge. Chauffer et agiter pour dissoudre le sucre; laisser cuire sans remuer jusqu'à 290°F au thermomètre à bonbons, ou jusqu'à formation de filets cassants dans l'eau froide. Retirer du feu et garder au chaud. Plonger les pommes dans le sirop et déposer sur un papier ciré.

## SANDWICH DÉLICIEUX

Garnir une tranche de pain beurrée d'1 c. à table de cassonade et d'¼ c. à thé de cannelle; couvrir d'une autre tranche de pain. Dorer dans un gauffrier. Servir chaud avec de la purée de pommes.

## BOISSON PARFUMÉE

2 boîtes (48 onces) de jus de pomme
15 clous de girofle
4 bâtonnets de cannelle
¼ c. à thé de muscade
2 à 3 c. à table de sucre
2 citrons tranchés mince

Mélanger tous les ingrédients et amener à ébullition; réduire la chaleur, mijoter à couvert 15 minutes. Égoutter. Servir chaud ou froid. Décorer les verres de morceaux de pommes piquées de clous. Quantité: 12 tasses.

*La pomme est un délice de peu de calories: une pomme moyenne en contient environ 70.*

# INDEX DE RECETTES

*Achars aux pommes et aux canneberges* 14
*Bâtonnets aux pommes* 19
*Beurre de pommes* 10
*Boisson parfumée* 22
*Chaussons aux pommes* 19
*Chop Suey au porc et aux pommes* 13
*Côtelettes de porc aux pommes* 13
*Crêpes aux pommes* 11
*Croustade aux pommes* 17
*Farce pour volaille* 14
*Gâteau renversé au chocolat et aux pommes* 18
*Gratin de navets et de pommes* 13
*Jambon aux pommes* 13
*Marmelade de pommes* 11
*Muffins au son et aux pommes* 10
*Pain aux pommes* 10
*Pain d'épices aux pommes* 19
*Pommes au four* 18
*Pommes au miel* 19
*Pommes en croûte* 21
*Pommes en tire* 22
*Pommes sautées* 14
*Pouding aux pommes* 10
*Poulet et pommes au gratin* 12
*Purée de pommes* 18
*Salade à la crème sure* 16
*Salade de céleri et de betteraves* 16
*Salade de pommes en gelée* 16
*Salade d'hiver* 16
*Salade Waldorf* 16
*Sandwich délicieux* 22
*Sauce au caramel* 17
*Sauce au jus de pomme* 16
*Sauce aux pommes à la cannelle* 11
*Sorbet aux pommes* 18
*Tarte aux pommes* 21
*Tarte aux pommes à ciel ouvert* 21
*Tarte hollandaise aux pommes* 21

## ÉQUIVALENCES MÉTRIQUES POUR MESURES USUELLES CANADIENNES

### VOLUME

| | | |
|---|---|---|
| 1 pinte (40 onces liquides) | 1137 millilitres | 1.14 litre |
| 1 chopine (20 onces liquides) | 568 millilitres | |
| 1 tasse (8 onces liquides *E.U.*) * | 237 millilitres | |
| 1 c. à table | 15 millilitres | |
| 1 c. à thé | 5 millilitres | |
| 1 once liquide | 28.4 millilitres | |

### POIDS

| | |
|---|---|
| 1 livre | 454 grammes |
| 1 once | 28.3 grammes |

### MESURES LINÉAIRES

| | |
|---|---|
| 12 pouces | 30.5 centimètres |
| 1 pouce | 2.5 centimètres |

### TEMPÉRATURE

| F° | C° |
|---|---|
| 450° | 232° |
| 425 | 218 |
| 400 | 204 |
| 375 | 191 |
| 350 | 177 |
| 325 | 163 |
| 300 | 149 |
| 212 | 100 |

*La plupart des tasses à mesurer sont graduées en onces liquides américaines.



INFORMATION
Edifice Sir John Carling Building
930 Carling Avenue
Ottawa, Ontario
K1A 0C7

